

PSYCHOLOGIE HEUTE

APRIL 2018



BELTZ 45. JAHRGANG HEFT 4 € 7,50 SFR 10,90 D6940E

DIE KUNST DER ZUVERSICHT

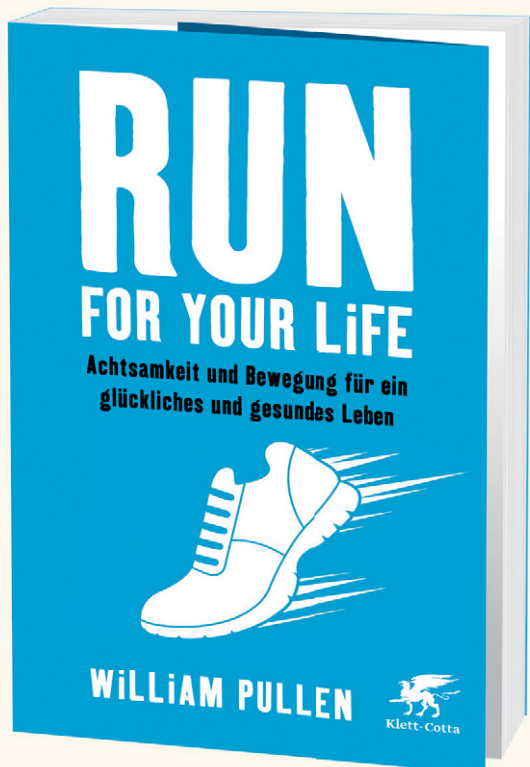
Wie es Ihnen gelingt, den Blick immer wieder
auf das Positive zu richten

LEBENSMITTE
Die Freude, etwas
Neues zu lernen

SCHULE
Junge Menschen
lernen Demokratie

SELBSTDISTANZ
Schädliche Gefühle und
Gedanken entkräften

Der neue Megatrend: Achtsamkeit und Laufen



Mit seiner revolutionären Methode des Dynamischen Laufens hilft der Autor Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Probleme mit Unruhe, fehlender Motivation und Abhängigkeit. Er präsentiert eine vollkommen neue Herangehensweise, indem er Achtsamkeit und körperliche Bewegung zusammenführt.

Wer schon einmal joggen war oder spazieren gegangen ist, kennt das erhebende Gefühl, ganz im Moment aufzugehen. Manche nennen es »Runner's High«, andere »Flow«. Die Verbindung von körperlicher Aktivität mit Achtsamkeitsübungen ist laut Pullen die perfekte Methode, um mit gedrückter Stimmung, Unruhe, Stress und Depressionen fertigzuwerden. Sie korrigiert selbstzerstörerische Denkmuster, gewichtet die Prioritäten neu und lässt das scheinbar Unmögliche gelingen.

256 Seiten, Klappenbroschur, € 14,95 (D)



Warum wir selbstbestimmt sterben dürfen



Der Freitod ist eines der letzten Tabu-Themen in unserer Gesellschaft. Vorurteilslos und mit tiefem Mitgefühl macht sich der Autor zum Anwalt derer, die nach einem langen Leben keine Kraft mehr haben weiterzugehen. Ihr Wunsch nach einem selbstbestimmten und zugleich würdevollen Lebensende erhält mit diesem Buch eine Stimme.

232 Seiten, Klappenbroschur, € 18,95 (D)



Achtsam, entspannt, zufrieden: gemeinsam gegen Burnout



Das Buch enthält kurze Übungen, die in Alltagssituationen am Arbeitsplatz einfach integriert werden können. Sie helfen, das Gewohnte zu unterbrechen und Ent-Spannung zu erfahren. Nicht zuletzt bewirken die Hinweise für Teams positive Effekte für das Betriebsklima und die Teambildung.

133 Seiten, broschiert, € 16,- (D)



Liebe Leserin, lieber Leser

Der französische Aufklärer Voltaire schrieb 1759 eines seiner wirkmächtigsten Bücher: *Candide, ou l'optimisme*. Seine zentrale Botschaft: Optimismus ist – angesichts all der Katastrophen und Sinnlosigkeiten in der Welt (1755 hatte ein großes Erdbeben die Stadt Lissabon zerstört) – etwas Lächerliches. Der naive Candide stolpert in einer Art Bildungsreise durch ganz Europa im Grunde von Katastrophe zu Katastrophe. Und führt so den Optimismus, den ihm sein Erzieher Dr. Pangloss unbeirrbar predigt, ad absurdum. In dieser Figur erkannten Voltaires Zeitgenossen unschwer eine andere philosophische Größe: den deutschen Philosophen und Universalgelehrten Gottfried Wilhelm Leibniz – und seine Vorstellung, die Welt, so wie sie ist, sei „die beste aller Welten“.

Auch heute gibt es immer wieder mal Optimismusbashing. Die „rosarote Brille“ ist für viele das Symbol für Menschen, die wider alle Vernunft die Realität verleugnen und an den guten Ausgang einer Sache glauben wollen. Dass dies eine verzerrte Einschätzung ist, belegten Vertreter der positiven Psychologie in den vergangenen Jahren mit zahlreichen Studien: Danach erleichtert eine optimistische Einstellung das Leben; im Vergleich zu Pessimisten haben Optimisten ein geringeres Depressionsrisiko, sie kommen mit Stresssituationen besser zurecht – und sie sind bei anderen beliebter (siehe Seite 18).

Leider wandelt sich dieses *Lob des Optimismus* in küchenpsychologischen Veröffentlichungen häufig zum *Lob des positiven Denkens*. Eine Entwicklung, die Kritiker völlig zu Recht auf den Plan ruft: Menschen gerieten unter dem Diktat des positiven Denkens unter einen ungesunden Zwang zum Positiven. Negatives dürfe dann nicht mehr vorkommen. In der Tat: Die Gefahr, dass die positiven Erkenntnisse der Optimismusforschung für den in unserer Gesellschaft grassierenden Machbarkeits- und Optimierungswahn missbraucht werden, ist gegeben (siehe Seite 24). Umso wichtiger ist es, die Begriffsverwirrungen zu klären.

Optimismus hat mit positivem Denken und einem Immer-gut-drauf-Sein so viel zu tun wie ein Fisch mit einem Fahrrad. Die Haltung „Man kann allem etwas Positives abgewinnen“ ist kein Merkmal einer optimistischen Lebenseinstellung. Der wesentliche

Unterschied zwischen Pessimisten und Optimisten liegt in der Zuversicht und Hartnäckigkeit, wie Letztere mit Problemen und Rückschlägen umgehen: Optimisten sind ausdauernder in der Verfolgung ihrer Ziele, sie glauben an ihre Selbstwirksamkeit. Diese Einstellung verhindert nicht nur lähmende Ohnmachtsgefühle, sie macht manchmal sogar das Unmögliche möglich.

Im Zuge der Rehabilitation des Optimismus erfährt übrigens auch der Pessimismus eine Aufwertung. Eine Gesellschaft braucht den skeptisch-prüfenden Blick, der auf Fehlentwicklungen hinweist. So stellen zum Beispiel Unternehmen zunehmend fest, dass „gemischte Teams“ am erfolgreichsten arbeiten: „Der Optimist erfindet das Flugzeug, der Pessimist den Fallschirm.“

Optimismus ist also nicht die Utopie eines sorglosen Lebens nach dem Motto „Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt“. Optimismus bedeutet: die Hoffnung auf Veränderung und den Glauben an die eigenen Einflussmöglichkeiten nicht aufzugeben. Welche Eigenschaft wäre heutzutage wichtiger?



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber

TITEL

18 Die Kunst der Zuversicht

Optimisten leben leichter. Sie sind leistungsfähiger und haben mehr Freunde. Wie lässt sich optimistisches Denken fördern?

Von Michael Kraske

24 Optimistischer werden – warum eigentlich?

Optimismus ist nicht immer gut. Schon gar nicht, wenn er einem verordnet wird. Auf die Balance kommt es an

Von Birgit Schönberger

12 Im Fokus: „Wir tragen die Allzweckwaffe der Skandalisierung stets am Körper“

Smartphone und Social Media haben uns in eine „mentale Pubertät“ zurückversetzt, konstatiert der Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen

28 Noch einmal etwas Neues lernen

Die Kinder sind aus dem Haus. Jetzt endlich Italienisch oder Klavierspielen lernen?

Tun Sie es!

Von Sven Rohde

34 „Die Schüler sollen nicht in der Opferrolle verharren“

Hassan Asfour und Siamak Ahmadi über ihr Projekt „Dialog macht Schule“, das Jugendliche aus benachteiligten Familien zu kritischem Denken motivieren will

40 Mehr Abstand, bitte!

Manchmal schenken wir unseren eigenen Gedanken zu viel Glauben. Abhilfe schafft eine gesunde Selbstdistanz

Von Frank Luerweg

46 Wir sind alle Nachahmer – und das ist gut so!

Imitation lehrt uns Neues. Doch sie ist auch zwischenmenschlich überraschend hilfreich

Von Nicole Paschek



TITELTHEMA

18 Eine optimistische Lebenseinstellung fühlt sich nicht nur gut an. Sie hat auch handfeste Vorzüge. Optimisten lassen sich nicht so rasch entmutigen und sammeln deshalb mehr Erfolgserlebnisse. Weil ihre Zuversicht ansteckt, finden sie viele Freunde. Grund genug, sich in Optimismus zu üben. Doch Vorsicht: Unter bestimmten Umständen ist das Prinzip Hoffnung gar nicht empfehlenswert



70 Die allermeisten Vorgesetzten halten sich für gute Führungskräfte, die für eine produktive Arbeitsatmosphäre sorgen. Bloß: Nicht selten sehen ihre Mitarbeiter das ganz anders – fast jede und jeder zweite ist unzufrieden. Was macht gute Führung aus? Und was können die Geführten selbst tun, um sie zu verbessern?



40 Bisweilen geraten wir in einen Strudel von Gedanken, der uns immer tiefer herunterzieht. Haarklein malen wir uns dann aus, was morgen, übermorgen und überhaupt alles schiefgehen wird – und finden uns in einem entmutigenden Katastrophenszenario unseres Lebens wieder. Dann hilft nur eins: Abstand zum Ich!

58 Schuldig geworden!

Wer den Tod eines Menschen mitverursacht hat, trägt schwer an seiner Schuld. Wie kann Psychotherapie helfen?
Von Vera Kattermann

64 „Wir gehen über unser Bedürfnis nach Langsamkeit hinweg“

Schriftsteller Christoph Peters über die japanische Teezeremonie und die Kunst der bewussten Wahrnehmung

DOSSIER

DOSSIER
**BERUF &
 LEBEN**

70 Chefsachen: Wie Führung gelingt

Was macht gute Führung aus? Und wie lernt man, mit schwierigen Vorgesetzten umzugehen?
Von Carola Kleinschmidt

76 „Man darf sich nicht verbiegen“

Führungsexperte Jürgen Weibler schildert, wie man trotz hohen Drucks eine entspannte Beziehung zu seinen Mitarbeitern pflegt

RUBRIKEN

16 Therapiestunde

„Ich schaffe das nicht!“
Von Andreas Knuf

38 Psychologie nach Zahlen

Ab nach draußen!
Von Anna Gielas

68 Studienplatz

Qigong statt Karriere
Von Klaus Wilhelm

78 Pehnts Alltag

Über Empathie
Von Annette Pehnt

3 Editorial | 6 Themen & Trends
 52 Körper & Seele | 57 Cartoon | 80 Buch & Kritik
 91 Medien | 92 Leserbrief | 93 Impressum
 94 Im nächsten Heft | 95 Markt
 106 Noch mehr Psychologie Heute



Achtsamkeit erleichtert stressiges Warten

Warten kann eine Qual sein, ob es um die Ergebnisse ärztlicher Untersuchungen geht, um ein entscheidendes Examen oder ein wichtiges Bewerbungsgespräch. US-amerikanische Psychologinnen identifizierten ein hilfreiches Mittel für den Umgang mit nervenaufreibendem Warten: die Achtsamkeit. Dem Moment die ganze Aufmerksamkeit zu schenken und regelmäßig den passenden meditativen Übungen nachzugehen könne in der schwierigen Zeit eine essenzielle Stütze sein.

Die Forscherinnen rekrutierten insgesamt 240 Jurastudierende, die vier Monate lang auf die Ergebnisse ihrer Prüfung um die Zulassung zum Anwaltsstand warteten. Dies nutzten die Psychologinnen, um sie regelmäßig Fragebögen zu ihren Wartestrategien und ihrer Verfassung beantworten zu lassen. In der ersten Studie ließen die Psychologinnen ihre Probanden eingangs das *Freiburg Mindfulness Inventory* ausfüllen. So fanden sie heraus, welche der Freiwilligen generell zu einer achtsamen Lebensweise tendierten. „Diese Teilnehmer machten sich grundsätzlich weniger Sorgen um die Ergebnisse“, heißt es.

Doch auch sie rechneten mit eventuellen negativen Prüfungsergebnissen – eine Wartestrategie, die die Wissenschaftlerinnen bereits früher untersucht und als wenig hilfreich identifiziert hatten. Allerdings beobachtete die Forscherin bei ihren achtsamen Probanden einen wichtigen Unterschied: Sie bereiteten sich gedanklich erst gegen Ende der Wartezeit auf eventuell schlechte Ergebnisse vor. „Das machte die Wartestrategie deutlich effektiver, als sich von Anfang an auf schlechte Nachrichten einzustellen“, so die Psychologinnen.

In der zweiten Studie praktizierten die Probanden mindestens einmal pro Woche 15 Minuten lang entweder Übungen zur Achtsamkeit oder die sogenannte *Loving Kindness Meditation*: „Teilnehmer, die besonders stark unter dem Warten litten, erfuhren gerade durch die Übungen der Achtsamkeit eine Verbesserung ihrer Situation“ heißt es. ANNA GIELAS

Kate Sweeny, Jennifer Howell: Bracing later and coping better: Benefits of mindfulness during a stressful waiting period, *Personality and Social Psychology Bulletin*. 43/10, 2017. DOI: 10.1177/0146167217713490

Die Konzentration auf den Moment macht gelassen – und stressige Situationen leichter



Dass eine Frau nach der Heirat ihren eigenen Namen behält, ist nicht neu. Weniger bekannt ist, dass ihr Ehemann deshalb als weniger mächtig in der Beziehung wahrgenommen wird. Dies zeigt eine Studie. Dabei wurden Ehemänner, deren Frauen nicht ihren Namen angenommen hatten, mit stereotyp weiblichen Begriffen und als weniger einflussreich beschrieben. Besonders ausgeprägt war dies bei sehr sexistischen Probanden.

DOI: 10.1007/s11199-017-0856-6

In nur 500 Millisekunden können wir offenbar einschätzen, ob in einer unbekanntenen Gruppe, der wir unterwegs begegnen, mehr Männer als Frauen sind und wie bedrohlich wir diese Gruppe finden, berichten US-amerikanische Psychologen in einer Studie. Männliche und weibliche Teilnehmer schätzten dabei Gruppen als umso bedrohlicher ein, je mehr Männer sich darin befanden, heißt es.

DOI: 10.1177/1948550617731498



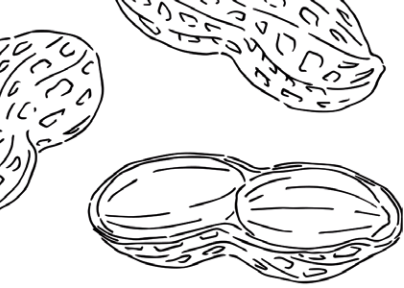
Gleich viel Zeit bei beiden Eltern

Ist es nach einer Scheidung gut für kleine Kinder, wenn sie etwa gleich viel Zeit bei beiden Eltern verbringen? Bisher gab es zu dieser Frage nur wenige, kleine Studien. Jetzt werteten schwedische Forscher Informationen zu gut 3600 Drei- bis Fünfjährigen aus. Das Ergebnis: Kinder, die viel bei beiden Eltern sind, haben demnach nicht mehr Probleme als ihre Altersgenossen in intakten Familien – hauptsächlich bei einem Elternteil lebende Kinder dagegen schon.

Mütter und Väter hatten angegeben, bei wem das Kind wie viele Tage der Woche verbrachte. Außerdem kreuzten sie in Fragebögen an, welche Probleme das Kind hatte, etwa Ängste oder Aggressionen. Auch die Kindergärtnerinnen beantworteten die Problemfragen. Die Befunde widersprechen dem, was Anhänger der Bindungstheorie behaupten, dass nämlich kleine Kinder eine konstante Bezugsperson bräuchten und nur kurz von der Mutter getrennt sein sollten. Zumindest ein Teil der Probleme der an einen Elternteil gebundenen Kinder könnte aber darauf zurückgehen, dass vor allem zerstrittene Eltern diese Umgangsregelung wählten, heißt es.

JOCHEN PAULUS

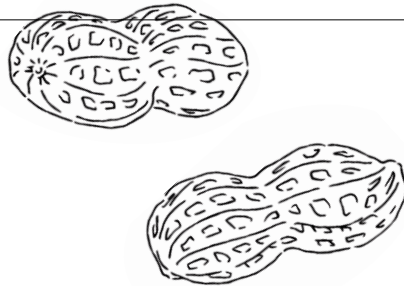
M. Bergström u.a.: Preschool children living in joint physical custody arrangements show less psychological symptoms than those living mostly or only with one parent. Acta Paediatrica. DOI: 10.1111/apa.14004



Vor Ihnen steht ein Teller mit ungeschälten Nüssen?

Wie viele Sie davon essen, hängt davon ab, ob Sie sich vorher zusammennehmen mussten. In drei Experimenten sorgten Forscher dafür, dass Teilnehmer nach einer mentalen Anstrengung geistig erschöpft waren. Und beobachteten, dass sie Entscheidungen verzögerten oder gar keine trafen und Anstrengungen vermieden, etwa mehr geschälte Erdnüsse aßen als ungeschälte.

DOI: 10.1037/mot0000058



Die großen Kohlereviere in Großbritannien, die zur Zeit der Industrialisierung entstanden, haben ein psychologisches Erbe hinterlassen: Den Menschen, die heute dort leben, geht es seelisch deutlich schlechter als Zeitgenossen in anderen Gegenden, ergab eine Studie. Verglichen wurden Eigenschaften der *Big Five* wie Gewissenhaftigkeit oder Neurotizismus, zudem Wohlbefinden und Lebenserwartung. Als Ursachen vermuten die Forscher wirtschaftliche Not und Arbeitslosigkeit in den Kohlereviere, Sozialisation und Migrationsverhalten.

DOI: 10.1037/pspp0000175

Weil es alle tun

Ist es weniger schlimm, den Fiskus zu betrügen, wenn dies sowieso alle tun? Wie Moralvorstellungen sich ändern können, wenn bestimmte Verhaltensweisen weit verbreitet sind, haben nun Psychologen in neun Experimenten gezeigt. Dabei beobachteten die Teilnehmer zunächst das



Verhalten anderer Menschen in einem sogenannten „Öffentliche-Güter-Spiel“, bei dem die Spieler einen Geldbetrag erhalten und diesen dann entweder für die Gruppe investieren oder für sich behalten. Danach sollten die Probanden die Spielentscheidungen moralisch einschätzen und beurteilen, ob diese finanziell bestraft werden sollten. Je mehr Personen sich egoistisch verhielten, desto eher empfanden die Teilnehmer dies als moralisch richtig und weniger strafwürdig. Zudem urteilten die Teilnehmer umso schneller, je häufiger Verhaltensweisen vorkamen. Die Studie zeigt laut den Forschern erstmals, dass die Häufigkeit sozialen Verhaltens moralische Bewertungen direkt beeinflusst. Menschen neigen demnach nicht nur beim Verhalten, sondern auch in ihren Moralurteilen zur Konformität, heißt es.

KATHARINA WETZEL

Björn Lindström u.a.: The role of a "common is moral" heuristic in the stability and change of moral norms. *Journal of Experimental Psychology: General*, 2/2018. DOI: 10.1037/xge0000365

Ich verzeihe dir

In Beziehungen sind gegenseitige Verletzungen nicht immer zu vermeiden. Wer dem anderen dann verzeihen kann, trägt viel zur Zufriedenheit in einer Partnerschaft bei. Allerdings ist dies ein komplexer und vielschichtiger Vorgang. Psychologen stellen in einer Studie fest: Wie gut wir verzeihen können und wie wir dies dem anderen mitteilen, hängt von unserer Bindung an den Partner ab, aber auch davon, ob wir die Beziehung als ausgewogen empfinden und das Gefühl haben, genauso davon zu profitieren wie der andere.

Offenbar ist es nicht zwingend, mit Worten zu vergeben – auch Blicke, Gesten, Berührungen eignen sich. Klare und zugewandte Äußerungen, dass man verziehen habe, ebenfalls. So lässt sich auch vermitteln, dass das Thema damit beendet ist. Andere Teilnehmer berichteten von einer Strategie der „Minimierung“, sie machten also deutlich, dass die Verletzung unbedeutend war – oder sie teilten ihre Vergebung nur indirekt mit, um die Partnerschaft zu schützen. Manche Probanden berichteten, dass sie versuchen zu diskutieren, mit dem Ziel, neue Regeln für die Beziehung auszuhandeln.

Generell tun sich Menschen mit einer sicheren und vertrauensvollen Bindung an ihren Partner leichter mit der Vergebung, heißt es in der Studie, als diejenigen, die misstrauisch sind, Bindungsangst haben oder sogar zu einer herablassenden Haltung neigen. Abzuraten ist offenbar davon, das Verzeihen mit einer Bedingung zu verknüpfen: „Ich verzeihe dir, wenn du so etwas nie wieder machst.“ Davon berichteten besonders oft Teilnehmer, die sich in ihrer Partnerschaft benachteiligt fühlten. Die Psychologen untersuchten auch, welche Bedeutung die Schwere der



Verletzung hatte. Diese beeinflusste alle Arten des Verzeihens. Doch je schwerwiegender eine Verletzung, desto wahrscheinlicher war es, dass die Teilnehmer diskutierten, um neue Regeln auszuhandeln oder ihre Vergebung mit einer Bedingung verbanden.

SAC

Timothy Edwards u.a.: The influence of personal, relational, and contextual factors on forgiveness communication following transgressions. *Personal Relationships*, Dezember 2017. DOI: 10.1111/per.12224

Verzeihen darf nicht an Bedingungen geknüpft sein

Anzeige

Freunde

Partner

Reise-partner

gleichklang.de
natürlich Liebe und Freundschaft

Das psychologische System des Beziehungsaufbaus
– seit mehr als 10 Jahren bewährt!

Jetzt starten:
www.gleichklang.de

Erweitern Sie jetzt Ihr soziales Umfeld und
starten Sie bei Gleichklang durch!



Was, du hast Stress?

Es gibt Menschen, die erst unter Stress so richtig aufblühen: Sie laufen genau dann zur Hochform auf, wenn sie unter Dampf stehen. Im Gegenzug könnte ihnen jedoch das Verständnis dafür fehlen, wenn Kollegen oder Mitarbeiter mit Drucksituationen nicht ebenso gut zurechtkommen wie sie. In diese Richtung deuten zumindest Befunde israelischer Wissenschaftler. Die Forscher hatten insgesamt knapp 1000 Versuchspersonen für eine Reihe von Studien rekrutiert. Die Teilnehmer sollten sich zum Beispiel eine stressige Situation vor Augen führen, in der sie die hohen Anforderungen zu besonders guten Leistungen beflügelt hatten. In der Folge vermuteten sie bei einem offensichtlich überarbeiteten Mitarbeiter seltener psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder Schlafstörungen. Dadurch sank wiederum ihre Bereitschaft, ihm unter die Arme zu greifen, damit er seine Arbeitsbelastung besser bewältigen konnte.

FRANK LUERWEG

Nili Ben-Avi u. a.: "If stress is good for me, it's probably good for you too": Stress mindset and judgment of others' strain. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74/2018. DOI: 10.1016/j.jesp.2017.09.002

Von wegen bescheiden

„Es ist sehr anstrengend, die einzige Person zu sein, der mein Chef dieses Projekt wirklich zutraut.“ Bei solchen Sätzen handelt es sich laut US-amerikanischen Forschern um Prahlerei, die mit Bescheidenheit maskiert wird. In neun Studien haben die Forscher das Phänomen jetzt erstmals empirisch nachgewiesen und nennen es *humblebragging*. Dabei fanden sie zwei Formen: Das Prahlen wird entweder mit zur Schau getragener Bescheidenheit maskiert oder mit einer Beschwerde. Offenbar versuchen Prahler so, zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen: Sie wollen gleichzeitig als liebenswert und respektabel gelten, heißt es.

Die Forscher belegen, dass das Phänomen im Berufs- und Privatleben wie auch in den sozialen Medien häufig vorkommt und den allermeisten Teilnehmern vertraut war. Außerdem testeten die Psychologen beide Formen auf ihre Wirkung hin und stellten fest: Es funktioniert nicht. *Humblebragging* wirke vollkommen unglaublich – da sei es fast noch besser, einfach nur zu prahlen, meinen die Autoren.

SAC



Ovul Sezer u.a.: Humblebragging: A distinct – and ineffective – self-presentation strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*. Online publiziert Dezember 2017. DOI: 10.1037/pspi.0000108

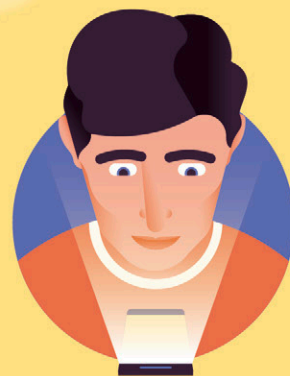
LICHTBLICK

Licht gibt uns Orientierung. Es beeinflusst aber auch unser Empfinden, wie diese Erkenntnisse aus der Psychologie zeigen

Grundsätzlich gilt: Je mehr Tageslicht wir bekommen, desto besser. Die Beleuchtungsstärke im Freien ist deutlich höher als jene in geschlossenen Räumen. In Deutschland ist für die Arbeit in Büros ein Wert von 500 Lux vorgeschrieben. Draußen werden meist 5000 Lux erreicht. An wolkenlosen Sommertagen sind bis zu 100 000 Lux möglich.



Nachts fühlen wir uns auf Straßen, die mit weißem, blaureichem Licht beleuchtet werden, wohler als in solchen, die gelbes Licht erhellt – weil wir unter diesen Bedingungen Gesichter besser erkennen.



Licht mit hohem Blauanteil macht uns wach und sollte deshalb nachts gemieden werden. In der Natur erleben wir es in der Mittagssonne, morgens und abends ist der „warme“ Rotanteil größer. Künstliches blaues Licht wirkt, zur richtigen Zeit eingesetzt, stimmungsaufhellend und wird auch zur Behandlung von Depressionen verwandt.



Eine Steigerung der Lichtstärke wirkt selbst bei sehunabhängigen Tätigkeiten wie Rechnen, Denken oder Erinnern leistungsfördernd und stimulierend: Wir fühlen uns besser, optimistischer – und wir reagieren stärker, urteilen etwa schärfer, auch ins Positive.



Die Atmosphäre in einem Raum wird durch die Lichtfarbe geprägt. Was wir dabei angenehm finden, ist kulturell unterschiedlich: Bewohner kühlerer Regionen fühlen sich bei wärmerem Licht wohler, solche aus wärmeren Gegenden bevorzugen kühleres.



Als Lichtverschmutzung bezeichnet man den steigenden Einsatz künstlicher Lichtquellen: Immer mehr helles Licht stört die Tag-Nacht-Zyklen von Mensch, Tier- und Pflanzenwelt. So leiden unter anderem unsere Schlafdauer und -qualität unter dem blaureichen Licht weißer LED-Lampen, und einige Vögel-, Insekten- und Fischarten reagieren mit Desorientierung.



Mangelnde Beleuchtung macht uns müde und mitunter sogar krank: Unsere Augen werden stärker belastet, der Blutdruck steigt, wir schlafen schlechter. In der Folge sind Depressionen und Gesundheitsschäden wie Diabetes wahrscheinlicher.